

CHECKLIST

HOE VOEDZAAM IS JOUW GLUTENVRIJE BROOD?

Fantasierijke broodnamen op een verpakking zeggen heel weinig over de voedingswaarden. Daarom helpen we je graag verder op weg! Check hoe gezond jouw glutenvrije brood is via deze stappen:

- 1. Laat je niet misleiden door kleur!** Donker gekleurd brood kan net zo goed witbrood zijn. Het is dan donkerder gemaakt door toegevoegde kleurstoffen.
- 2. Kijk kritisch naar de naamgeving van het brood.** Termen als *'donker'*, *'rustiek'* *'land-'* of *'boerenbrood'* zijn fantasienamen en zeggen niets over voedingswaarden.
- 3. Analyseer de ingrediënten.** Tussen de ingrediënten kun je zoeken naar de graansoorten: haver, boekweit, quinoa, rijst, teff, amaranth, gierst, etc.
- 4. Meel of bloem?** Let op het verschil tussen *'meel'* en *'bloem'*. Meel is volkoren gemalen graan, en dus gezonder dan bloem en zetmeel.
- 5. Kijk naar de volgorde van ingrediënten.** De eerste ingrediënten op het etiket zijn het belangrijkste, want ze staan op volgorde van hoeveelheid: van veel naar weinig.
- 6. Bekijk de voedingswaarde.** Het is fijn als er zo'n 2 gram vezels in je boterham zit! (Dat is ongeveer 5,7 gram vezels per 100 gram)



Belangrijk om te weten

Bij brood met gluten is het **verplicht** om, naast een eventuele fantasienaam, de **officiële broodnaam** met de gebruikte graansoorten te noemen op het etiket.

Bruinbrood moet voor **minstens 50%** uit **volkorenmeel** bestaan, en de zemelen moeten zichtbaar zijn in het brood. De naam **'bruinbrood'** zegt dus niets over de kleur van het brood!

Ingrediënten als moutextract, melasse of gebrande suiker worden toegevoegd om het brood een mooie donkere kleur te geven, maar hebben **geen toegevoegde voedingswaarde**.

Voor glutenvrij brood is officiële naamaanduiding niet verplicht, maar wel gewenst. Hier wordt door veel fabrikanten handig gebruik van gemaakt door het bedenken van creatieve namen als **'donker'**, **'rustiek-'** of **'boerenbrood'**. Deze fantasienamen roepen een associatie op met gezond brood, maar zeggen niets over de voedingswaardes. Het kan maar zo zijn dat het, ondanks de mooie naam, toch om een witbrood gaat.

De naam **'volkoren'** heeft niets met koren of tarwe te maken, maar met de **manier van malen**. Volkoren meel is meel waarbij zowel de meelkern, kiem als de zemel (het vliesje) is vermalen. Ook glutenvrije meelsoorten kunnen dus volkoren meelsoorten zijn. Bij volkorenbrood moet **100%** van het gebruikte meel **volkoren gemalen zijn**.



Scan de QR-code
Volg ons op social media!